

新型冠状病毒 (COVID-19)

最近更新信息:

2020年6月2日:

- COVID-19的症状更新为发烧, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困难, 身体疲乏, 肌肉或身体疼痛, 头痛, 新出现的味觉或嗅觉丧失, 喉咙疼痛, 鼻塞或流鼻涕, 恶心或呕吐
- 隔离期由7天改为10天

洛杉矶县公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的协助, 以帮助减缓新型冠状病毒在洛杉矶县的传播。以下建议是为协助进行日常生活活动的居家支持服务(IHSS)人员提供, 例如:

- 房屋清扫
- 准备餐饮/喂食
- 洗衣服
- 个人护理服务 (即如厕、口腔护理、洗澡和梳洗)

什么是新型冠状病毒 (COVID-19) ?

冠状病毒是一个病毒大家族。其中的许多种会感染动物, 但一些来自动物的冠状病毒可以改变并感染人类, 并且可以在人与人之间传播。这就是该冠状病毒所引起的状况。

COVID-19如何传播?

COVID-19很可能与其他呼吸道疾病相同的方式传播。它被认为是通过以下途径从出现症状的感染者传播给他人的:

- 通过咳嗽, 打喷嚏和交谈时产生的飞沫。
- 近距离接触, 例如照顾感染者。
- 接触带有病毒的物体或表面, 然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛。

COVID-19的症状有哪些?

已报告的疾病患者症状从轻微到病情严重不等, 有的患者需要住院, 甚至最终死亡。其中65岁以上、有潜在疾病的人士的患病风险特别高。COVID-19的症状可能包括以下几种情况的组合: 发烧, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困难, 身体疲乏, 肌肉或身体疼痛, 头痛, 新出现的味觉或嗅觉丧失, 喉咙疼痛, 鼻塞或流鼻涕, 恶心或呕吐。此列表并未包含全部症状。

如果你出现发烧, 咳嗽, 呼吸急促, 或者你的医生告诉你, 你很可能患有COVID-19, 你应该在家进行自我隔离。如果你出现了以上列出的其他症状或不在列表中的令你担忧的症状, 请咨询你的医疗服务提供单位有关检测和隔离的需要事宜。

有疫苗或治疗方法吗?

目前没有疫苗可用, 也没有特定的抗病毒治疗方法推荐。感染COVID-19的患者应接受支持性治疗, 以帮助缓解症状。此为一个迅速演变的状况, 公共卫生局将继续提供最新的信息。

新型冠状病毒 (COVID-19)

我可否进行COVID-19检测？

如果你生病了，你的医疗服务提供者可能会决定让你做新冠病毒的检测。但是，很重要的一点是，大多数患者的病情会随着休息与时间的增长而好转。如果你生病了，并认为你应该进行 COVID-19 的检测，请在就医前打电话给你的医生。

我能做些什么来保护自己和他人免受COVID-19的侵害？

洗手：

- 在任何护理活动之前和之后，尤其是在脱下手套或其他防护服之后，经常用肥皂和水洗手（至少20秒）。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的擦手液。
- 避免用未经清洗的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。

在护理活动中佩戴合适的防护物：

手套

在进行所有护理活动和一般清洁活动时，应戴上一次性手套，尤其是可能会碰到：

- 血液
- 体液
- 分泌物(如口腔护理期间的唾液)
- 排泄物（如排便时的粪便或尿液）
- 破损皮肤
- 被血液或其他传染性物质弄脏的表面或亚麻布

口罩

如果患者有呼吸道疾病，在进行护理活动时应戴上一次性口罩。在这些活动中，请务必帮客户戴上口罩或布面遮盖物。

一次性口罩和手套使用后应立即扔掉。请不要重复使用。

- 脱下手套和摘下口罩时，应首先脱下并妥善处理手套。然后，立即用肥皂和水洗手（至少20秒），或者使用含酒精的擦手液擦手。接下来，取下并妥善处理口罩，并立即用肥皂和水或使用含酒精的擦手液再次擦手。

围裙/防护服

考虑使用可重复使用或可清洗的塑料防护服或围裙，并在两次使用之间进行消毒：

- 用于预计会有飞溅和喷溅的护理活动。
- 高接触频率的护理活动，包括在洗澡过程中，病原体有可能会转移到护理者的手和衣服上。

洗澡/如厕：

- 在可行的情况下，考虑给有呼吸道疾病症状的患者进行床浴，以避免溅水和弄湿口罩。
- 冲厕前，应盖上马桶盖，避免喷洒或溅起水花。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洗涤衣物:

- 根据产品制造商的说明，以正确的方式清洗衣物。如果可能，使用适合织物的最高温度设置洗涤和烘干衣物。
- 避免抖动要洗的衣物。
- 如果衣物弄脏了，你需要戴上一次性手套，并在洗衣时让脏衣物远离你的身体。请在摘下手套后立即洗手。
- 患者的脏衣服可以和别人的衣服一起洗

喂食:

- 备餐前先洗手，如果患者在进食期间仍在生病，请戴上合适的防护物，包括手套和口罩。清洗餐具时要戴手套，并且脱下手套后要洗手。

房屋清扫:

- 清洁和消毒经常接触的表面。这其中包括桌子，门把手，电灯开关，台面，把手，书桌，电话，键盘，厕所，水龙头和水槽。
- 在消毒方面，稀释的漂白剂溶液，酒精含量至少为70%的酒精溶液，以及大多数EPA注册的普通家用消毒剂应该是有效的。欲了解更多信息，请参阅公共卫生局指南：[“预防呼吸道疾病在家中传播”](#)。

如果我认为我有COVID-19症状，我应该怎么做？

立即联系你的机构或定期使用的医疗服务提供者以进行指导和评估。

- 如果你生病了，请留在家里。请设法找他人来照顾患者。
- 不要去上班，上学或前往公共场所。
- 你必须自症状首次出现后至少10天内留在家里。在不使用退烧药物的情况下你已退烧，并且你的呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）有所改善之后，至少3天内留在家里。
- 如果你和病人住在一起，并且没有其他看护人员，尽量减少留在病人房间里的时间，并且如果可能的话，请使用个别单独的卫生间。
- 在护理活动中戴上口罩，并且也要给患者戴上口罩。
- 避免与别人共用个人家居用品，如碗碟，水杯，杯子，餐具，毛巾或床上用品。使用这些物品后，应用肥皂和水彻底清洗。
- 定期对“高接触频率”的表面进行清洁和消毒，如柜台，桌面，门把手，浴室设备，厕所，电话，键盘，平板电脑和床头柜。

请告知你所有的密切接触者，他们需要在最后一次与你接触后，开始14天的检疫隔离。有关哪些人被认为是密切接触者以及他们必须做些什么的更多信息，请参阅关于[居家隔离](#)的公共卫生局指南。

新型冠状病毒 (COVID-19)

如果我可能已经接触过患有COVID-19的人士但没有出现症状，我该怎么办？

- 如果你是一名密切接触者，你需要进行14天的自我检疫，并打电话给你的医生，讨论如何进行检测。有关哪些人被认为是密切接触者以及他们必须做些什么的更多信息，请参阅关于[居家隔离](#)的公共卫生局指南。
- 如果你不是医院确诊或疑似COVID-19患者的密切接触者，除了日常的预防措施和保持物理（社交）距离，监测自己是否出现呼吸道疾病症状（如发烧和咳嗽）之外，你没有必要做任何其他事情。
- 如果你曾接触过一个曾与COVID-19患者有过接触，但没有出现症状的人士（即接触者的接触者），你不会被认定为接触过COVID-19。除了每天执行预防措施和物理（社交）距离之外，你没有必要做任何其他事情。

如果我对COVID-19 感到有压力怎么办？

当你听到，读到或观看有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并表现出压力的迹象是正常的。关心自己的身心健康是很重要的。如需帮助请拨打洛杉矶县心理健康咨询中心全天候热线 (800) 854-7771或致电2-1-1。

清楚了解获得可靠信息的渠道

请慎防围绕新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶县新病例的公告，将始终由洛杉矶县公共卫生局发布。该网站上有更多关于COVID-19 的信息，包括应对压力的指南：

- 洛杉矶县公共卫生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 洛杉矶县心理健康服务中心全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771
- 致电 2-1-1